

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту
по направлению подготовки: 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»
по профилю «Машины и аппараты текстильной и легкой промышленности»
Квалификация выпускника: БАКАЛАВР
Выпускающая кафедра: МИ
Кафедра-разработчик рабочей программы: Физического воспитания и спорта

1. Цели освоения дисциплины

Целью элективных курсов по физической культуре является формирование привычки использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Социально-биологические основы физической культуры.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

а) значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

б) научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

в) содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

2) Уметь:

а) учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

б) проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

в) составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

3) Владеть:

а) комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

б) способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

в) приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Зав. кафедрой МИ



Мусин И.Н.